

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan pembahasan serta analisis data yang diperoleh, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pola makan mahasiswa indeks Ilmu Keolahragaan 2012 FPOK UPI termasuk dalam kriteria baik dari segi frekuensi 5 kali sehari.
2. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa indeks Ilmu Keolahragaan 2012 FPOK UPI termasuk dalam kriteria sedang.
3. Tidak terdapat hubungan (korelasi) dan signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini berarti setiap peningkatan skor pola makan tidak berpengaruh oleh peningkatan skor kebugaran jasmani.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi dari peneliti yang ingin disampaikan setelah mengetahui hasil penelitian yang telah didapat antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan ini hanyalah untuk menggambarkan hasil Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani, maka dari itu peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar lebih fokus untuk menganalisa dari segi tentang masalah-masalah yang berkenaan dengan kesehatan, gizi, dan sebaiknya melakukan spesifikasi permasalahan seperti mencari hubungan antara pemahaman tentang fungsi makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak dengan pola makan yang mengandung karbohidrat dan lemak untuk aktivitas olahraga, atau dengan mencari hubungan antara kondisi ekonomi-sosial dengan pola makan. untuk mengetahui perbedaan yang lebih jelas.

2. Lembaga : pendidikan khususnya FPOK UPI untuk lebih memfasilitasi kebutuhan mahasiswa berkaitan dengan berbagai keterbatasan yang dihadapi mahasiswa indekos, terutama dalam menerapkan pengetahuan tentang ilmu gizi dan pendidikan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.